

Zydu
France

**Pensons la Santé
autrement**

Cachet du pharmacien

Laboratoires Zydus France
40, rue Lécuyer - 93300 Aubervilliers
www.zydusfrance.fr

SCORPION COMMUNICATION PCS-MARLE-07-04.

*Voici quelques bonnes idées
pour préserver sa santé*

Bougeons suffisamment chaque jour



Zydu
France
**Pensons la Santé
autrement**

Marchons plus, marchons mieux, marchons utile...






Pour être en pleine forme,
le Programme National Nutrition Santé
(PNNS) recommande de pratiquer

“30 minutes de marche rapide par jour”

*Jeunes ou moins jeunes,
tout le monde est concerné !
Vous pensez que c'est impossible car
vous n'êtes pas du genre sportif, détrompez-vous !
Vous marchez tout le temps :
pour emmener vos enfants à l'école, pour aller de
votre garage à votre étage, en promenant votre
chien, ou en poussant le caddie du supermarché...
Il vous suffit donc d'augmenter légèrement
votre activité
physique dans vos
activités
quotidiennes
pour préserver
votre santé...*



Marchons plus, marchons mieux, marchons utile...

-  Dans la mesure du possible, mettez des **chaussures confortables** pour éviter ampoules, mal de dos voire même entorse ou chute.
-  Balancez bien vos **bras** : votre démarche paraîtra plus légère et vous garderez l'équilibre.
-  Déroulez bien les **chevilles** : posez le talon en premier puis appuyez sur vos orteils.
-  Faites travailler vos **genoux** : levez vos pieds et fléchissez bien vos genoux.
-  Pour éviter les maux de dos, marchez le **dos** bien droit, les épaules baissées.



Marchons plus, marchons mieux, marchons utile...

*L'excuse est facile pour préférer la voiture à la marche à pied : "on est en retard", "on est pressé"...
Pourtant, la vie est tellement plus agréable quand on prend le temps !*

- ⊕ Une marche est excellente pour la santé et source de bien-être dès qu'on la pratique plus de **30 minutes en continu par jour**. **L'idéal est de le faire en une fois** car la marche est une activité d'endurance, très bénéfique sur la durée.

Une activité physique quotidienne telle qu'une marche rapide diminue le risque de :

- **cancer du côlon de 60%**
- **fracture du col du fémur chez la femme de 50%**
- **maladies cardio-vasculaires de 50%.** ⁽¹⁾



- ⊕ Malheureusement, aussi étrange que cela puisse paraître : 34,3 % des 12-75 ans ⁽²⁾, 41,5 % des hommes et 50,1 % des femmes de 35-60 ans ⁽³⁾ marchent moins de 30 minutes par jour.

En fait, **une personne sur trois marche moins de 30 minutes par jour.**

Et, oui ! On passe trop de temps devant la télévision (*130 minutes par jour en moyenne*), l'ordinateur ou les consoles de jeux ; on prend notre voiture systématiquement et, on aime les ascenseurs, les escalators... ⁽¹⁾

- ⊕ Si vous aussi, vous peinez à vous réserver du temps pour marcher, rassurez-vous : marcher "30 minutes par jour", c'est tout à fait possible, même en plusieurs fois. **Vous pouvez ainsi marcher trois fois 10 minutes** ⁽⁴⁾.
- ⊕ D'un bon pas et sans s'arrêter ! Seule une **marche régulière, rapide**, à une allure de 4-5 km/h, permet de dépenser un minimum de calories, en moyenne **5 kcal/min** ⁽⁵⁾.



30 minutes de marche d'un bon pas :

c'est 6 stations de bus à pied.

Marchons pour ...

+ ...notre cœur

La marche renforce le muscle cardiaque, agit favorablement sur la pression artérielle. Chez les personnes cardiaques (*angine de poitrine, infarctus du myocarde...*), elle entre dans des programmes de réadaptation à l'effort puisqu'elle renforce l'efficacité de la pompe cardiaque.



+ ...notre tension artérielle

Une activité physique d'intensité modérée et régulière, pratiquée 2 à 4 fois par semaine, telle la marche, est plus efficace pour abaisser la tension que des exercices vigoureux une seule fois par semaine.



+ ...nos muscles et nos veines

La marche muscle les membres inférieurs, tonifie les fesses, entretient les abdominaux et les muscles de la colonne vertébrale. Le mouvement des muscles augmente l'irrigation sanguine au niveau des membres inférieurs, stimule la circulation veineuse des jambes et diminue la sensation de jambes lourdes.



+ ...notre souffle

La marche améliore sensiblement le rendement des poumons. Pendant un effort, vous vous sentez beaucoup moins essoufflé. Dès le 1^{er} mois de pratique de la marche, vous sentirez vos capacités augmenter surtout si vous ne fumez pas.

+ ...nos os

La marche renforce la solidité des os. À l'âge de la ménopause, ou en cas d'ostéoporose, la marche est une activité plus que recommandée, car 4 heures de marche par semaine suffisent à réduire de 41% le risque de fracture de la hanche.⁽⁶⁾

+ ...notre ligne

Pour perdre du poids ou du moins pour éviter d'en prendre, il n'est pas forcément nécessaire de se soumettre à un régime radical et à un entraînement physique musclé. La marche peut aussi vous y aider.



Pour étudier les effets de différents types d'exercices, 173 femmes sédentaires en surpoids ou obèses, ménopausées, âgées de 50 à 75 ans, ont été recrutées. La marche, activité physique la plus fréquemment rapportée, a permis aux femmes pratiquant en moyenne 3 heures de marche par semaine de perdre 2,5 kg.⁽⁷⁾

+ ...notre équilibre, notre bien-être

La marche mobilise en douceur le corps et la tête, maintient la force musculaire et offre un regain d'énergie. Elle réduit le stress et procure un certain bien-être en permettant à l'esprit de s'évader.



Trucs et astuces pour marcher utile :

Voici quelques "astuces" pour optimiser votre quotidien :



- + *En allant travailler à pied, vous égayerez votre journée. N'est-ce pas plus agréable que d'être entassé dans un bus ou un métro, ou bloqué dans un embouteillage ?*
- + *Si vous prenez les transports en commun, descendez 1 ou 2 arrêts avant votre destination et continuez à pied. Vous agrémenterez ainsi votre itinéraire.*
- + *En vous rendant au supermarché, ne cherchez pas la place de parking la plus proche possible. Prenez l'habitude de vous garer à une centaine de mètres du lieu où vous vous rendez et faites le reste du chemin à pied.*
- + *En sortant votre chien, passez voir un(e) voisin(e) et demandez-lui de vous accompagner. La promenade n'en sera que plus agréable.*
- + *En accompagnant vos enfants à l'école ou chez la nourrice, marchez au lieu de prendre votre voiture.*
- + *Entre l'escalier ou l'ascenseur, pour un étage ou deux, préférez les marches et montez-les à votre rythme.*
- + *Entre 2 correspondances de métro, ne vous laissez pas porter par le tapis roulant ou l'escalator. Marchez, vous serez plus vite arrivé !*

La marche, c'est pour tout le monde...

À chacun son rythme, son thème, son programme, ses objectifs !

+ **Un sport facile et peu onéreux !**

- À de rares exceptions près, il n'existe aucune contre-indication à la marche. Elle peut être pratiquée par tous. Elle est même particulièrement recommandée pour retrouver une certaine condition physique lorsqu'aucun sport n'a été pratiqué depuis longtemps.
- Qu'il pleuve, qu'il vente ou que le soleil soit au rendez-vous, la marche s'adapte à toutes les conditions climatiques.

Étonnez-vous et lancez-vous !

+ **Profitez de chaque instant et fixez-vous des objectifs !**

- En famille, entre amis, apprenez à découvrir la nature sous un autre angle. Organisez des marches à thème : la découverte de la flore dans une forêt ou de l'architecture d'un quartier que vous connaissez peu...



La marche

elle réserve de bonnes surprises

- Marcher dans le cadre d'un club ou d'une association vous permettra de rencontrer d'autres personnes et de vous encourager mutuellement.
- Mais si vous préférez, rien ne vous empêche de partir seul prendre un bon bol d'air au calme pour retrouver votre sérénité.

+ La marche, c'est aussi une discipline olympique !

La marche est un sport à part entière. Pratiquée le plus souvent en tant que loisir, elle est aussi un véritable sport demandant rigueur et discipline.

+ A chacun, son rythme !

Une demi-heure, une heure ou plus, c'est vous qui décidez du temps à allouer à la marche. La marche s'adapte à l'allure de tous. ⁽⁸⁾

Bonne marche à tous !



Marcher 30 minutes d'un bon pas équivaut à :



11 minutes de natation,

20 minutes de tennis,

30 minutes de gymnastique à domicile,

une séance de tir à l'arc (40 minutes),

6 stations de bus à pied,

65 minutes de bricolage "tranquille"

Références

- 1- Dossier de presse, PNNS : "L'activité physique au quotidien protège votre santé"
- 2- Guilbert P, Delamaire C, Oddoux K et al. Baromètre santé Nutrition 2002 : premiers résultats.
- 3- Oppert JM, et al. Activité et inactivité dans un échantillon national d'adultes d'âge moyen : l'étude SU.VI.MAX réunion annuelle de l'Alfediam. Cah Nutr Diet, 2002, 37 : 231
- 4- U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health. A report of the Surgeon General, Atlanta, Georgie, U.S. Department of health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, national Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996
- 5- Vilmore, Costill. Physiologie du sport et de l'exercice physique. De Boeck Université, p. 113
- 6- Feskanich D, Willett W, Colditz G. Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. JAMA, 2002, 288 : 2300-6
- 7- Irwin ML, Yasui Y, Ulrich CM, et al. Effect of exercise on total and intra-abdominal body fat in postmenopausal women: a randomized controlled trial. JAMA, 2003, 289 : 323-30
- 8- National Institute of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, North American Association for the Study of obesity. The practical guide. Identification, evaluation and treatment of overweight and obesity in adults. NIH Publication N° 00-4084, 2000, Leemakers EA, Dunn AL, Blair SN. Exercise management of obesity. Med Clin North Am, 2000, 84 : 419-40